

# Qu'est-ce qu'un trouble musculosquelettique (TMS)?



Il s'agit « d'un ensemble d'atteintes douloureuses des muscles, tendons et des nerfs<sup>1</sup> ». Cela inclut les « ites » : tendinites, bursites, épicondylites, capsulites, etc., ainsi que le syndrome du tunnel carpien.

Un TMS s'installe de façon insidieuse. Par exemple une fatigue qui se transforme en inconfort, puis en douleur. On constate qu'il est bien installé quand effectuer les tâches de la vie quotidienne devient douloureux.

<sup>1</sup> [http://asstsas.qc.ca/sites/default/files/publications/documents/Mat\\_Pedagogique/2019-009-010\\_prevenir\\_tms\\_ppants.pdf](http://asstsas.qc.ca/sites/default/files/publications/documents/Mat_Pedagogique/2019-009-010_prevenir_tms_ppants.pdf)

## Comment se développe un TMS<sup>2</sup>?

**Première étape :** la douleur se manifeste seulement au travail et disparaît à l'arrêt de celui-ci. C'est le temps de se prendre en main et d'agir car cet état est réversible.

**Deuxième étape :** la douleur persiste après le travail. Les capacités sont diminuées et le travail devient de plus en plus pénible. C'est souvent à cette étape que les gens consultent pour recevoir de l'aide. Il est encore temps d'intervenir sur les lieux de travail car cet état est toujours réversible.

**Troisième étape :** la douleur devient permanente et intense. Le travail devient difficile à effectuer et les activités de la vie courante sont perturbées. La douleur dérange le sommeil. Il n'est jamais trop tard pour prendre en charge le problème, mais à cette étape il existe un risque élevé d'absence prolongée du travail ainsi que des risques de séquelles.

Les TMS sont des blessures qui guérissent difficilement et qui peuvent facilement devenir des douleurs chroniques. Le meilleur remède est la prévention.

<sup>2</sup> <https://www.santeautravail.qc.ca/web/rspstat/dossiers/tms/comment-se-developpe-un-tms>

## Quels sont les facteurs de risque?

Dans leur travail, les membres de l'APTS sont exposé-e-s à plusieurs facteurs de risque pouvant causer des TMS.

### Risques ergonomiques

- Posture contraignante, statique ou mouvements répétitifs : travail au microscope, travail à la pipette, prélèvement sanguin, nettoyage dentaire, examen d'échographie, etc.
- Aménagement inadéquat : des comptoirs trop bas, un clavier et un écran mal ajustés, etc.
- Effort excessif : des déplacements de patient-e-s, des charges lourdes à transporter, du matériel à sortir d'un coffre de voiture, etc.

### Risques psychosociaux

Les facteurs de risque psychosociaux, tels que le manque de reconnaissance (par les pairs, par les supérieurs, par la clientèle), le manque de satisfaction au travail, la charge de travail et le manque d'autonomie décisionnelle, peuvent être des sources de stress pour les travailleur-euse-s.

« Les effets du stress en liaison avec les TMS sont multiples. Les forces de serrage et d'appui sont accrues, la tension musculaire s'accroît, le temps de récupération s'allonge. Le stress amplifie la perception de la douleur et rend les salariés plus sensibles aux facteurs de risque de TMS<sup>3</sup>. »

<sup>3</sup> <https://www.inrs.fr/risques/tms-troubles-musculosquelettiques/facteurs-risque.html>

## Quelles sont les mesures de prévention à mettre en place<sup>4</sup>?

En raison de la gravité possible des TMS, la prévention est primordiale. Il est impératif de repérer et d'éliminer les dangers à la source, tout en aidant les travailleur-euse-s déjà touché-e-s.

Pour ce faire, l'employeur doit agir sur divers facteurs, notamment en :

- effectuant une inspection puis une amélioration ergonomique du travail;
- faisant un suivi régulier des mesures d'adaptation des postes de travail pour prévenir l'apparition de TMS chez d'autres travailleur-euse-s;
- s'assurant que les travailleur-euse-s sont bien formé-e-s et ont accès aux équipements adéquats;
- analysant les pratiques organisationnelles afin de réduire les contraintes et de prévenir les TMS;
- prenant en compte les facteurs de risque psychosociaux.

Le ou la travailleur-euse doit, de son côté, s'assurer d'effectuer son travail de façon sécuritaire en adoptant les bonnes postures et méthodes de travail, en prévenant rapidement l'employeur et le comité SST en cas de risques présents et en s'assurant de remplir le formulaire d'incidents-accidents au besoin.

<sup>4</sup> [https://drive.google.com/file/d/1Lf31cN4IS\\_BdgC0FsXVRS8D9b7oz5rFL/view](https://drive.google.com/file/d/1Lf31cN4IS_BdgC0FsXVRS8D9b7oz5rFL/view) et ASSTSAS | Prévention des troubles musculosquelettiques (TMS) dans le secteur de la santé et des services sociaux [2019-009 et 2019-010]

## Quelles sont les obligations de l'employeur?

En vertu de l'article 51 de la Loi sur la santé et la sécurité du travail (LSST)<sup>5</sup>

*L'employeur doit prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé et assurer la sécurité et l'intégrité physique et psychique du travailleur. Il doit notamment :*

- 1)** *s'assurer que les établissements sur lesquels il a autorité sont équipés et aménagés de façon à assurer la protection du travailleur;*
- 3)** *s'assurer que l'organisation du travail et les méthodes et techniques utilisées pour l'accomplir sont sécuritaires (...);*
- 5)** *Utiliser des méthodes et techniques visant à identifier, contrôler et éliminer les risques ;*
- 7)** *fournir un matériel sécuritaire et assurer son maintien en bon état ;*
- 9)** *assurer la formation, l'entraînement et la supervision appropriés afin de faire en sorte que le travailleur ait l'habileté et les connaissances requises pour accomplir de façon sécuritaire le travail qui lui est confié.*

L'application de la LSST peut servir d'argument pour forcer l'employeur à mettre en place des mesures concrètes pour permettre d'empêcher l'apparition de TMS. Vous pouvez aussi vous référer au Règlement sur la santé et la sécurité du travail (RSST)<sup>6</sup>, qui comporte quelques articles (166 à 170) sur les mesures ergonomiques.

<sup>5</sup> Loi sur la santé et la sécurité du travail, L.R.Q. c. S-2.1, art. 51

<sup>6</sup> Règlement sur la santé et la sécurité du travail, RRQ, c. S-2.1, r.13., art. 166-170

## Quelles sont les démarches si l'employeur ne respecte pas ses obligations?

Si vous souffrez de TMS ou êtes dans une situation à risque d'en développer, communiquez avec votre équipe locale. Elle pourra vous accompagner dans vos démarches auprès de l'employeur.